U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Veja fonte
28.01.05

O Azeite é ~~um produto saúde~~ bom para a saúde

O azeite é a gordura típica dos países mediterrânicos desde a ~~mais recuada~~ antiguidade; as suas virtudes, empiricamente reconhecidas pelos povos que sempre o utilizaram, tornaram-no símbolo de prosperidade e fecundidade, objecto de culto, ~~marca~~ origem de tradições e rituais e ~~centro~~ dentro de numerosas receitas culinárias, desde as comuns do dia-a-dia às dos festins suntuosos. ~~Ou seja~~

Nos séculos XII e XIII, ~~Navarra veria estabelecer-se ligados~~ por efeito do prestígio ~~em países~~ da Escola de Salerno, ~~um~~ centro de estudo medievais que reuniu os ~~povos~~ maiores sábios judeus, cristãos e muçulmanos dentro nesse cidade do Sul de Itália, o azeite foi largamente estudado ~~e – sabemos hoje que~~ ~~identificado como um dos componentes bioquímicos responsáveis pelo elevado índice~~ – com grande acerto, reconhecêmo-lo hoje – e ~~entronizado como um dos grandes factores~~ pilares ~~de saúde decorrente de uma~~ e identificado como um dos ~~constituintes~~ pilares da alimentação ~~em maior representatividade nos elementos~~ saudáveis preconizada pela Escola de Salerno. Essa "maneira de comer para viver longos anos com saúde, livres de doenças e sofrimento" não é mais do que a moderníssima "Alimentação Mediterrânica", hoje objecto de estudo ~~científico~~ avançado pela comunidade científica mais ~~exigente~~.

É pena que o diga, mas a verdade exige-o. Essa comunidade científica que hoje ~~se~~ diz vê maravilhas do azeite, ~~e~~ ~~provavelmente muito~~ ~~graças~~ graças ao estudo e difundi-lo ~~azeitonas~~ (entenda-se: os investigadores americanos e norte-europeus) quase o matou nas décadas de 40 e 50 do nosso século. Porquê?

Após a Segunda Grande Guerra, que os Estados Unidos, que os países mais ricos da Europa, ~~sentiram~~ iniciaram ~~o avanço~~ as empresas tecnológicas dos despojos de sua criação e de outras doenças degenerativas ateroscleróticas (não estão ainda no colesterol o caos com as suas ~~essas~~ dimensões) e deram-se ao trabalho de procurar as causas. ~~Quando relacionaram~~ Estabelecem as relações dos níveis elevados de colesterol do sangue trataram de identificá-las dentro da sua realidade, ~~e dentro dos seus~~ ~~comportamentos~~ alimentares, pois os mais ricos e fisicamente mais

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

rapidamente salvadores. É assim começada a luta contra as gordura saturadas (correcto; abundam nas carnes de bovinos, nas gorduras industrializadas — margarinas e afins — e nos óleos esquecidos e hidrogenados alterados) e a entronização das gorduras polinsaturadas, ou seja, dos óleos de sementes, ~~hoje difundidos~~ por hoje encher a preço baixo as prateleiras dos hipermercados (incorrecto porque, sobretudo hoje, ~~ele é outro incorrecto~~ porque são prejudiciais em grandes quantidades e porque originam ~~obtem facilmente~~ moléculas nocivas e sendo quando são aquecidos ou aquecidos a temperaturas elevadas) porque

Até aos anos 60, esses cientistas compreensivelmente não se deram ao trabalho de estudar os efeitos do ~~azeite~~ mediterrâneo e hipocalórico bem perfil sendo nesse aspecto "diferente", prolongaram o seu precioso tempo a reflectir sobre outras ~~gorduras~~ alternativas por não terem as suas. E fizeram muito mal. Muito mal por duas razões: Primeiro, porque não estudaram a ~~gordura~~ toda, mas apenas parte dela. Segundo, porque indagaram os estudiosos ~~dos gregos~~ sul-europeus e calcularam ~~quanto~~ com medo de afirmar, com os seus fracos recursos que investigação, os benefícios do Norte. E acabaram por se ~~antes~~ "sobrar" por deixar cair o erro e por hoje defender o azeite e a alimentação mediterrânica. É ainda bom; mas vale tarde do que nunca.

Temos aqui que salientar o ~~oportuno~~ aproveitamento das transnacionais das oleaginosas para vender e popularizar os óleos de soja e de outras sementes e as margarinas. E temos que reconhecer as ~~vantagens~~ por um lado a desconfiança ~~contínua~~ em alguns aspectos e do baixo custo, ~~fortalecendo~~ pelos dados epidemiológicos mas ~~deixando~~ inseguros que está a investigação básica justificadora.

A verdade é que o azeite, por todos reconhecido como a gordura alimentar nº 1, ~~continua~~ ainda não superou a crise do desprestígio. De primeiro, ~~antes~~ o então em hábito de tido e mundo "civilizado", nomeadamente nos Estados Unidos (não já há uma California Olive Industry Association) e na pós-Industrialização, ~~não deixou de ser vendido exclusivamente~~ azeite apenas ~~na~~ farmácia. De segundo, ~~aumentou~~ aumentou o seu custo na sua refinação de origem. Notemos, mesmo, que por ~~1950~~ o consumo médio de azeite ~~por pessoa~~ ~~em 1950~~, rondava 25 litros por pessoa em países ~~mediterrânicos~~. Hoje limita-se, ~~em 1970~~, a 24, na Grécia, a 20, no Líbano, a 15 em Itália, a 12 em Espanha, a 6, em Portugal, a 2, na Argélia, e a 0,5, em França. Com o consumo médio de óleos e gorduras muito ~~pouco~~ pouco ainda por 35 litros, vejamos ~~como óleos e margarinas~~ como é notável a ignorância dos óleos e margarinas